

## Chiropractic und Rückenschmerz

Rückenschmerzen sind mittlerweile so häufig, dass nahezu jeder Mensch sie schon einmal erlebt hat oder erleben wird. Diese Tatsache wirft einige wichtige Fragen auf, die im Folgenden beantwortet werden:

### Frage: Warum haben so viele Menschen Rückenschmerzen?

**Antwort:** Um die Hauptursache für dieses Phänomen anzugeben, genügt ein Wort: Einseitigkeit. Einseitige Ernährung, einseitige Arbeit und am problematischsten, einseitige körperliche Betätigung. Wenige Bewegungen werden viel zu oft durchgeführt, aber der Großteil der Muskeln und Gelenke wird gar nicht gefordert. Dieses Ungleichgewicht führt zu Schmerzen und macht den Menschen krank.

Abhilfe kann durch abwechslungsreiche Aktivität fast jeder Art, Form und Intensität erreicht werden. Es ist immer besser, irgendetwas zu tun als gar nichts. Wenn dies nicht geschieht, dann kann ein Teufelskreis aus Stress, hoher Muskelspannung, Schmerz und fehlendem Spaß an der Bewegung beginnen und sich ungehindert verschlimmern.

### Frage: Sind Rückenschmerzen normal?

**Antwort:** Ja und Nein. Schmerz an sich ist eine normale und äußerst sinnvolle Funktion unseres Körpers. Schmerz zeigt an, dass irgendwo eine Schädigung droht, wenn auf dem derzeitigen Kurs fortgefahren wird. Somit beugen Schmerzen schwereren Verletzungen vor. Dieser Prozess läuft meist unbewusst ab und führt zu leichten Haltungsänderungen und kleinen fast unmerklichen Bewegungen.

Wenn die Reaktion auf den Schmerz angemessen ist und rechtzeitig erfolgt, können chronische Schmerzen vermieden werden. Immer noch wird viel zu häufig auf den ersten Anflug von Rückenschmerz mit Medikamenten und Schonung reagiert. Dies widerspricht allen neueren Erkenntnissen über die Behandlung von unkompliziertem, mechanischem Rückenschmerz und kann zu chronischen Beschwerden führen. **Bleiben sie aktiv!**

### Frage: Wo kommen die Rückenschmerzen her?

**Antwort:** Es ist im Einzelfall sehr schwierig zu klären, welche anatomische Struktur den Schmerz tatsächlich auslöst. Es gibt mehrere Möglichkeiten:

- **Bandscheiben** Ein Bandscheibenvorfall ist, entgegen der landläufigen Meinung, ein relativ seltener Grund für Rückenschmerzen (ungefähr nur 5 % aller Rückenschmerzen). Die Schmerzen treten jedoch nicht unbedingt im Rücken auf, sondern in den Beinen und werden von Kribbeln und Taubheitsgefühlen im Bein bis hinunter in den Fuß begleitet.
- **Blockaden der kleinen Wirbelgelenke** Diese entstehen entweder schnell durch eine falsche Bewegung (gängige Beschreibungen sind z. B. Hexenschuss, eingeklemmter Nerv) oder schleichend durch eine chronische Fehlhaltung, beispielsweise im Beruf.
- **Muskelverspannungen** Diese sind eine Begleiterscheinung aller Arten von Rückenschmerz. Sie werden durch Schonhaltungen hervorgerufen und sie führen zu Bewegungseinschränkungen. Massagen und Krankengymnastik die diese Verspannungen lösen, sind somit ideale Ergänzungen zur chiropractischen Behandlung. Meist sind mehrere gleichzeitig verlaufende Prozesse verantwortlich für die Entstehung von Schmerzen, so dass, wie in der Chiropractic üblich, immer der ganze Mensch behandelt werden sollte und nicht nur das schmerzende Körperteil.

## **Frage: Warum findet niemand die Ursache für die Schmerzen?**

**Antwort:** Die Antwort auf diese Frage liegt darin, dass das Phänomen Schmerz so komplex ist. Eine einzige Quelle für den Schmerz auszumachen, ist oft unmöglich. Obwohl der technische und finanzielle Aufwand zur Diagnose von Rückenschmerzen mittlerweile sehr hoch ist, bleibt der wahre Grund für Rückenschmerzen oft im Dunkeln.

## **Frage: Bildet man sich die Schmerzen nur ein?**

**Antwort:** Die Psyche spielt bei jedem Menschen eine wichtige Rolle in der Entstehung und in der Wahrnehmung von Schmerzen. Mittlerweile geht man davon aus, dass jede Erkrankung eine psychosomatische Erkrankung ist. Das heißt jedoch nicht, dass man sich Schmerzen einbildet. Starke psychische Belastungen wie z.B. Depressionen, Mobbing am Arbeitsplatz und Trauer sorgen für eine verstärkte Schmerzwahrnehmung. In solchen Fällen sollten diese psychischen Probleme parallel zur chiropractischen Behandlung therapiert werden.

## **Frage: Muss man mit den Schmerzen leben?**

**Antwort:** Dauerhafte Schmerzen sind kein Zustand, mit dem man leben kann oder muss! Es sollte immer ein Weg gesucht werden, um Schmerzen zu lindern. Chiropractic bietet eine einzigartige Perspektive, das Problem Schmerz zu betrachten und sorgt damit bei vielen Patienten für Besserung der Beschwerden.

## **Frage: Was soll man selbst gegen die Schmerzen tun?**

**Antwort:** Das wichtigste, was man tun kann, ist aktiv bleiben! Ihr Chiropractor unterstützt Sie bei dieser Aufgabe auf sanfte und wirkungsvolle Weise und ermöglicht ihrem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie müssen immer bedenken, dass es niemanden gibt, der sie ohne Ihre Mithilfe gesund machen kann. Sie sind für ihre eigene Gesundheit verantwortlich!

## **Frage: Welche Bedeutung haben Medikamente in der Behandlung von Schmerzen?**

**Antwort:** Kurzfristige Medikamentengabe kann in einigen Fällen ein wichtiges Element der Schmerzbehandlung sein. Fast nie wird durch die Medikamente die Ursache des Schmerzes behoben. In einem schmerzgelinderten Zustand durch Medikamente ist es sehr sinnvoll, eine chiropractische Behandlung zu beginnen oder fortzusetzen. Die dadurch herbeigeführte Entspannung hilft bei der Behandlung. Dauerhafte Schmerzmittelgabe ist nur in Einzelfällen sinnvoll.

## **Frage: Gibt es ausser Schmerzen noch andere Zeichen, auf die man achten sollte?**

**Antwort:** Ja! In der Entstehungsgeschichte eines chronischen Problems ist der Schmerz eine relativ späte Erscheinung. Vorher entstehen Dinge wie Bewegungseinschränkungen, Fehlhaltungen, Schlafstörungen, Leistungsabfall und so weiter. Ihr Chiropractor ist spezialisiert darauf diese frühen Anzeichen eines Problems zu erkennen und zusammen mit Ihnen Lösungen zu finden.

**Timo Kaschel**, Chiropractor, © 2015